

10月献立

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ご飯 みそ汁 魚の味噌煮 胡麻酢和え ポップコーン	にゅうめん ツナサラダ りんご寒天	中華丼 粉ふきいも ワカメスープ お月見団子	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 茹で野菜 ポテサラドッグ	二色サンド パンプキンシチュー パインサラダ おにぎり	パン スープ
9	10	11	12	13	14
体育の日 コーンフレーク	けんちんうどん ポテトサラダ 五平餅	カレーライス コールスロー スープ	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 三色和え さつま芋蒸しパン	ロールパン 肉団子スープ マカロニサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
16	17	18	19	20	21
ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 即席漬け 麩ラスク	焼きそば 大根サラダ 卵スープ ぶどうゼリー	魚の蒲焼き丼 三色漬け さつま汁 お好み焼き	ご飯 みそ汁 南瓜のそぼろ煮 春雨酢の物 チーズトースト	食パン クリームシチュー みかんサラダ おにぎり	
23	24	25	26	27	28
ご飯 みそ汁 魚の南部焼き 彩りサラダ ツナサンド	ミートスパゲティ フレンチサラダ スープ オレンジ寒天	炊き込みご飯 和風サラダ 豚汁 お誕生日ケーキ	ご飯 みそ汁 豚肉の味噌漬焼 三色酢の物 小豆蒸しパン	黒糖パン 具沢山スープ りんごサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
30	31				
ご飯 みそ汁 魚のムニエル 春雨サラダ ワッフル	五目ラーメン 南瓜ソテー グレープフルーツゼリー				

＜お昼の栄養計算です＞

栄養素 \ 日	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	果物 (週の平均)
エネルギー (kcal)	257	248	341	320	284	327	278	272	280	290	25
タンパク質 (g)	15.4	9.2	10.7	13.7	10.4	14.7	12.5	13.2	12	12.4	0.3
カルシウム (mg)	92	78	48	118	102	62	57	58	56	67	6
鉄 (mg)	1.5	1.4	0.9	2	0.6	1.8	1.2	1.5	1.4	10.8	0.1
ビタミンC (mg)	17	26	12	46	33	7	17	21	9	37	13